

Skridskoövningar

1. Stående förflyttning – T-push (Relaxed samt ready stance)



OBS! Fokusera blicken på blå linjer eller lägg ut puckar att titta på

Hårda distinkta stopp

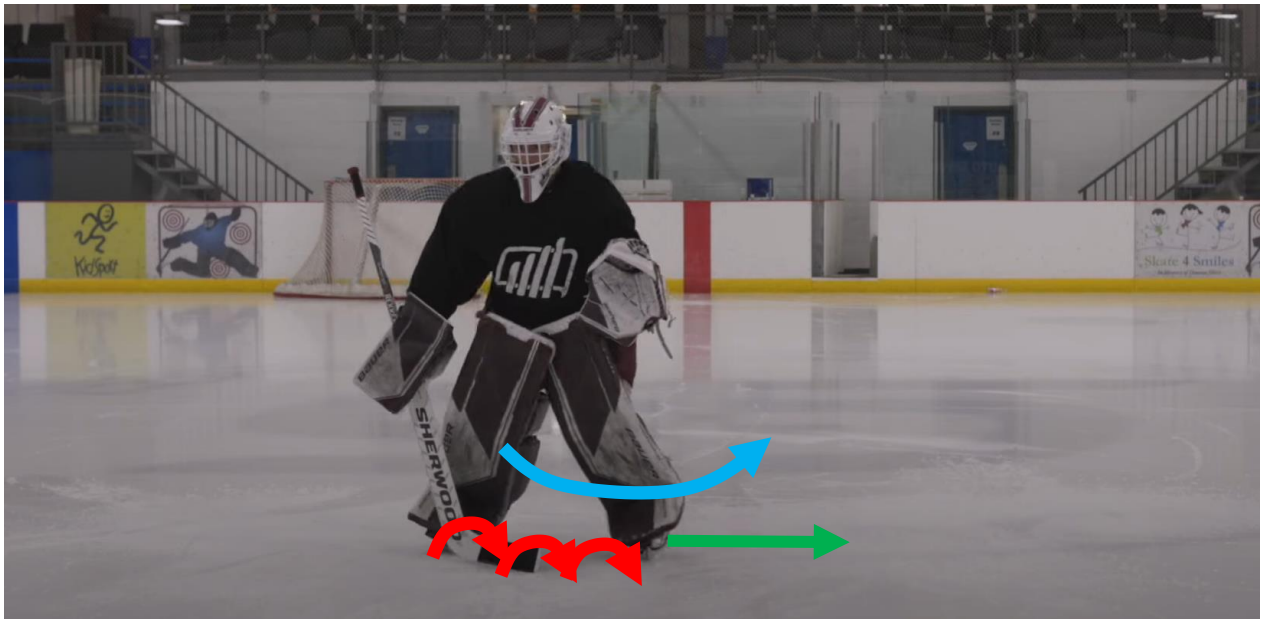
Klubban ovanför isen i relaxed, klubban i isen vid ready stance

2. Shuffle (kort förflyttning) höger och vänster



OBS! Fokusera blicken på blå linjer eller lägg ut puckar att titta på

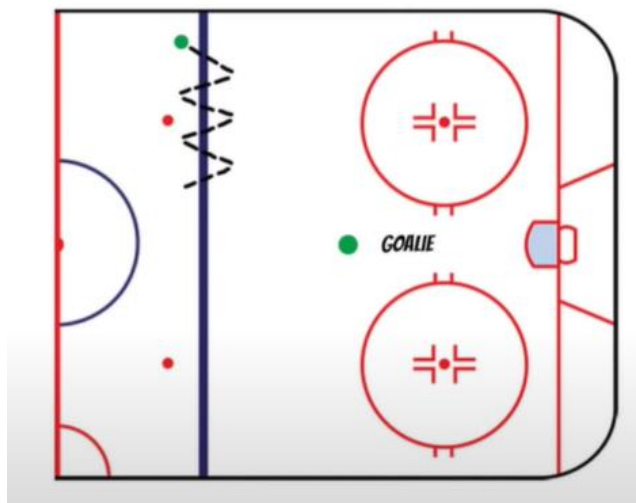
3. Baby steps (Relaxed and ready stance)



Höger fot = röd

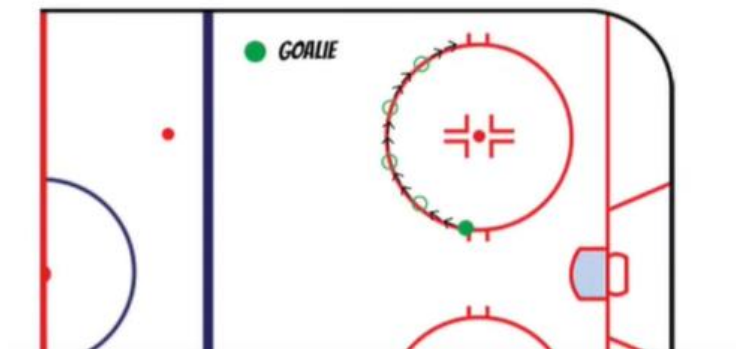
Vänster fot = grön

Baby steps övning sicksack längs linje (bakåt)



Att tänka på: Små snabba steg

4. Power puches längs cirkel



1. Börja stående



2. Gå ner i butterfly



3. Sätt i hela skenan i isen



4. Tryck ifrån



5. Tryck ifrån, gör 2 pushes



6. Upp till stående

5. Power slides ner mot isen och snabbt tillbaks till stance



1. Börja med grundställning



2. Power slides ner mot isen



3. Stopp och snabbt tillbaks upp



4. Upp mot grundställning



5. Samma sak åt andra hållet

Denna övning kan även göras genom att mv tränare pekar med klubban åt vilket håll power slidesen skall göras.

6. Baby steps (relaxed stance) och sen in mot stolpe (görs åt båda hållen)



Börja i mitten, därefter baby steps ut mot hörnet i relaxed stance



Stanna vid "hörnet"



Ner mot stolpen

OBS OBS OBS – Glöm ej bort handskarnas läge under alla övningar



Börja långsamt och öka sen farten då de blir bättre

När de behärskar tekniken → jobba då på max hastighet

Alltid – blick först och sen höftvridning, därefter tryck ifrån

Extraövning – Power slides i en fyrkant

